

7 VERTRAUEN UND
GELASSENHEIT

6 ERNÄHRUNG

5 BEWEGUNG

4 SONNE

3 ERNÄHRUNG

2 WASSER

1 FRISCHE LUFT

MEIN PSORIASIS ZINE

7 DINGE,
AUF DIE
ICH MICH
FOKUSSIERE

MEV CELENK

WASSER HÄLT DIE HAUT GESCHWEIDIG,
IMMER ETWAS ÜBER DEN TAG VERTEILT
UND UNTERSTÜTZT DEN WASSER UND
KRÄUTERTEES DIE HAUT VON INNEN.
AUSREICHEND ZU TRINKEN HILFT DEM
KÖRPER, ENTZÜNDUNGEN ZU REGULIEREN.

2 WASSER

SAUBERE LUFT OHNE CHEMISCHE STOFFE,
RAUCH ODER SCHWIMMEL KANN HELFEN, DIE
HAUT ZU BERUHIGEN. REGELMÄßIGES
LÜFTEN UND SPAZIERGÄNGE IN DER NATUR
TUN GUT.

1 FRISCHE LUFT

DAS IST EIN ZINE

DU KANNST ES
AUSDRUCKEN UND
MIT ANDEREN TEILEN.

LUST, DEIN EIGENES ZINE
ZU MACHEN?



MEVCELENK.COM/ZINES

SONNENLICHT LIEFERT VITAMIN D, DAS FÜR
HAUT UND IMMUNSYSTEM WICHTIG IST.
ABER NICHT ÜBERTREIBEN – KURZE
SONNENBÄDER REICHEN OFT SCHON AUS.

4 SONNE

VIEL FRISCHES GEWÜSE, GESUNDE FETTE
UND WENIG ENTZÜNDUNGSFÖRDERNDE
LEBENSMITTEL. JEDER KÖRPER REAGIERT
ANDERS – FINDE HERAUS, WAS DIR
GUTTUT.

3 ERNÄHRUNG

“DIE BESTEN ÄRZTE
DER WELT SIND:
DR. RUHE, DR. DIÄT
UND
DR. FRÖHLICHKEIT.”

–JONATHAN SWIFT–

PSORIASIS KOMMT VON INNEN

DIE HAUT ATMET – VERMEIDE ES, DIE
BETROFFENEN STELLEN ZU KRATZEN. DAS
KRATZEN KANN DIE HAUT AUFRISSEN UND
ENTZÜNDUNGEN VERSTÄRKEN, WODURCH
DER HEILUNGSPROZESS VERZÖGERT WIRD.
STATTDESSEN HILFT EIS, DEN JUCKREIZ ZU
LINDERN UND DIE HAUT ZU BERUHIGEN.
ACHT E DARAUF, DER HAUT ZEIT ZU GEBEN,
SICH ZU REGENERIEREN, OHNE SIE
WEITER ZU REIZEN.

GUTTER SCHLAF UND WENIGER STRESS
HELFE DEN KÖRPER, SICH ZU
REGENERIEREN. PAUSEN SIND GENAU SO
WICHTIG WIE AKTIVITÄT. MIT AUSREICHEND
SCHLAF ERHOLT SICH DER KÖRPER UND
FÖRDERT DEN HEILUNGSPROZESS.

6 ERNÄHRUNG

BLEIB IN BEWEGUNG UND TASTE DICH
LANGSAM VOR. SANFTE BEWEGUNG HÄLT
DIE GELENKE GESCHWEIDIG. OB
FAHRRADFÄHREN, SPAZIERGÄNGE ODER
SCHWIMMEN – HAUPTSACHE, ES FÜHLT
SICH GUT AN. VERSUCHE DEN PULS ZU
STEIGERN, UM DIE SAUERSTOFFNAHME
ZU ERHÖHEN.

5 BEWEGUNG

7 VERTRAUEN UND GELASSENHEIT

ES IST NICHT FÜR IMMER.
SIEH ES ALS EINE ART THERAPIE UND
TESTE, WIE DEIN KÖRPER REAGIERT, WENN
DU DAS EINE ODER ANDERE WIEDER ZU DIR
NIMMST. WENN DU ALLES WIEDER ZU DIR
NIMMST, KÖNNTE ES ZURÜCKKOMMEN. DU
WIRST ES MERKEN, WENN DU SOWEIT BIST.
NICHTS KANN DIR BESSER MITTEILEN, WAS
GUT ODER SCHLECHT FÜR DICH IST, ALS
DEIN KÖRPER SELBST.